Kanton St.Gallen

# SCHULBLATT

**Oktober 2021**

**SCHULBLATT*EXTRA***
**«Aktiv Kids» fördert Freude an Bewegung**

Bildungsdepartement

Editorial

# «Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.»

Dieses afrikanische Sprichwort, das Remo Largo gerne verwendete, zeigt schön auf, wie Förderung funktioniert. Wir können wie bei Pflanzen nur die Umgebung, aber nicht die Entwicklung direkt beeinflussen. Die Entwicklung von Kindern ist immer von vielen Faktoren abhängig und keinesfalls bei allen identisch. Auch wenn sich Kinder viel bewegen und versuchen, viele Bewegungserfahrungen zu sammeln, gibt es Unterschiede bei der Entwicklung. Die einen Kinder sind richtige Bewegungstalente und andere haben noch Defizite. Kinder mit Defiziten in der motorischen Entwicklung haben häufiger Schwierigkeiten bei der sozialen Integration in der Klasse. Damit den Kindern mit Defiziten in der motorischen Entwicklung keine Nachteile für eine ganzheitliche Entwicklung erwachsen, haben wir vor rund zehn Jahren «Aktiv Kids» ins Leben gerufen.

Damit Förderung optimal verlaufen kann, muss sie von innen motiviert sein. Der Entwicklungsstand der motorischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler wird von den Lehrpersonen eingeschätzt. Die Klassenlehrpersonen suchen wo nötig das Gespräch mit den Eltern und motivieren diese, ihr Kind bei «Aktiv Kids» anzumelden. Dadurch müssen sich die Eltern zum Besuch des Programms bekennen, was die Akzeptanz und Verbindlichkeit erhöht.

Für die Kinder steht aber die Freude an der Bewegung im Zentrum. Von den 3-L (Lachen, Lernen, Leisten) aus dem Programm Kindersport von Jugend+Sport ist allen voran das Lachen wichtig und für die weiteren Ls eine zwingende Voraussetzung. Die Kinder sollen möglichst viele Erfolgserlebnisse im Sport erfahren dürfen, damit sie motiviert sind, weitere Bewegungserfahrungen zu sammeln und dadurch ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Es werden Grundfertigkeiten wie Rolle vorwärts und rückwärts, Seilspringen, Werfen und Fangen, Balancieren sowie Orientieren im Raum und in der Gruppe geübt, die nicht nur für den Sport, sondern auch in der Pause oder Freizeit wichtig sind.

Mit «Aktiv Kids» nutzen wir das «goldene Lernalter» (6 bis 10 Jahre) für die koordinativen Fähigkeiten. Dies ist geprägt durch geringes Längenwachstum und eine Gehirnleistung, die schon fast mit Erwachsenen vergleichbar ist. In dieser Phase können einfache und schnelle Fortschritte erzielt werden, wodurch die motorisch weniger begabten Kinder zu ihren Altersgenossen aufschliessen können. Durch das Programm werden die Leistungsunterschiede im Sport in der Klasse reduziert, was die Planung und Durchführung des Sportunterrichts für die Lehrpersonen vereinfacht. Die Kinder bekommen mehr Selbstvertrauen im Sport, aber auch auf dem Pausenplatz und in der Freizeit sowie fürs Leben.

*Patrick Raymann*
*Amt für Sport, Programmleiter «Aktiv Kids»*

SCHULBLATT *EXTRA*

Oktober 2021

Schwerpunkt

# Lust auf Bewegung wecken

**Kinder, die im Sportunterricht überfordert sind, werden im Programm «Aktiv Kids» speziell gefördert.**

# Mit Spass gegen Mangel an Bewegung

## Nicht nur Sporttalente erhalten in St.Gallen Aufmerksamkeit, auch Kinder, die im Sportunterricht überfordert sind, werden speziell gefördert.

**Von Philipp Landmark**

Wenn ein Kind als einziges in der Klasse die Übungen in der Sportstunde nicht zustande bringt, wenn ein Kind im Spiel nie den Ball bekommt, weil es den Ball sowieso nicht kontrollieren kann – dann kann der Sportunterricht allenfalls sogar zur Tortur werden, sicher bereitet er diesem Kind keine Freude. Die Folge: Das Kind bewegt sich noch weniger. Für Sporttalente gibt es im Kanton St.Gallen Sportschulen, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, auf olympische Träume, aber auch auf eine «normale» Berufskarriere hinzuarbeiten (Schulblatt, August 2020). Mit dem Angebot von freiwilligem Schulsport holt St.Gallen sehr erfolgreich auch jene Kinder ab, die gerne etwas mehr als nur die üblichen Sportlektionen in den Schulen besuchen. Für die sportlich schwächsten Kinder fehlte aber lange Zeit ein Angebot. «Deshalb kam die Idee auf, etwas für jene Kinder auf die Beine zu stellen, die im Schnitt zu wenig Sport treiben», sagt Patrick Raymann, Leiter Kindersport im St.Galler Amt für Sport. Es blieb nicht bei der Idee: Seit zehn Jahren gibt es inzwischen das Programm «Aktiv Kids». 85 Kinder haben im letzten Schuljahr an den sieben Standorten Balgach, Diepoldsau, Kaltbrunn, Lichtensteig, Rorschach, Sevelen und Wil bei «Aktiv Kids» teilgenommen. In früheren Jahren gab es noch weitere Anbieter, sodass auch schon 120 Schülerinnen und Schüler gezählt wurden.

### Eine Stunde Bewegung täglich

Lehrpersonen beobachten, dass die Bewegungsfähigkeiten von Kindern in den letzten Jahrzehnten im Schnitt abgenommen hat. Dafür gibt es vielfältige Gründe. Dass sich Fussball auch ganz passabel auf kleinen Bildschirmen spielen lässt, ist einer davon. Die Faustregel lautet: Kinder sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag aktiv bewegen. Wird diese Stunde unterschritten, ist mit Defiziten in der körperlichen Entwicklung zu rechnen.

Defizite, die sichtbar werden: Längst nicht mehr jedes Kind, das in den Kindergarten eingeschult wird, kann einen Purzelbaum machen oder über einen Balken balancieren. Kommen diese Kinder dann in die Schule, sind sie von den Anforderungen des normalen Schulsports oftmals überfor-

Bild: Benjamin Manser

Die Freude an der Bewegung wird bei «Aktiv Kids» grossgeschrieben.

dert, weil sie sich auch in der Freizeit nur ungerne und wenig bewegen. «Dies hat auch Einfluss auf den sozialen Status der betroffenen Schülerinnen und Schüler innerhalb der Klasse», heisst es dazu in einem Flyer von «Aktiv Kids»: «Daraus kann eine negative Spirale entstehen, aus der die Kinder nur schwer und mit sehr viel Aufwand wieder rauskommen.» Das St. Galler Programm «Aktiv Kids» will diesen drohenden Teufelskreis durchbrechen, indem es Kindern mit Bewegungsmangel mit auf sie zugeschnittenen Sportlektionen Erfolgserlebnisse vermittelt und idealerweise wieder Freude am Sport gibt.

Etwa zehn bis zwölf Kinder werden in einer «Aktiv Kids»-Lektion zusammengenommen, Kinder, die ähnliche Defizite haben und sich nun unter Gleichgesinnten austoben können. Während sie im normalen Sportunterricht von den Mitschülerinnen und Mitschülern vielleicht eher als Störfaktor oder Risiko im Spiel wahrgenommen werden, können sie hier entscheidend zum Sieg des eigenen Teams beitragen.

«Aktiv Kids» richtet sich an alle Kinder von der 1. bis zur 3. Klasse, die Defizite im sportlichen und motorischen Bereich haben. Erfahrungsgemäss sind das ein oder zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse. Diese Kinder bekommen durch das Programm die Chance, sich zusätzlich eine Stunde pro Woche unter fachlicher Anleitung zu bewegen.

Die jeweiligen Lehrpersonen sind in Jugend+Sport-Kursen speziell geschulte Kindersportleiterinnen und -leiter, deshalb erhalten die Schulträger Bundessubventionen. Ein Teil der Kosten der Lehrperson wird auf diesem Wege entschädigt.

## Kids kommen gerne

Das Identifizieren von Sporttalenten ist relativ einfach: Wer im Sport bestimmte Topergebnisse erzielt, steht im Fokus. Auf der anderen Seite der Skala gestaltet sich das Erkennen von potenziellen Aktiv Kids schwieriger, zumal es für die jeweiligen Kinder nicht besonders cool ist, zu dieser Zielgruppe zu gehören. «Das war auch unser erster Gedanke: Das sind dann die Ausgestellten», sagt Patrick Raymann. Diese Sorge war aber umsonst: «Inzwischen stellte sich heraus, dass es da überhaupt kein Problem gibt, die Kinder kommen ausgesprochen gerne in diese Stunden.»

Die Kinder, die mit «Aktiv Kids» angesprochen werden sollen, entsprechen nicht unbedingt dem Klischee des dicklichen Kinds. «Wir haben von Anfang an bewusst nicht nur das Übergewicht als Richtschnur genommen – Gewicht ist für uns kein Kriterium», betont Patrick Raymann.

# «Wir wollen, dass die Eltern aktiv Ja sagen»

**«Aktiv Kids» ist ein Angebot, das Schülerinnen und Schüler freiwillig besuchen – die Verbindlichkeit sei höher, wenn die Eltern den Sinn des Programms erkennen, ist Patrick Raymann, Leiter Kindersport im Amt für Sport, überzeugt.**

**Von Philipp Landmark**

**In Schulklassen werden Kinder zusammen unterrichtet, die etwa gleich alt sind; ihr Leistungsvermögen kann aber sehr unterschiedlich sein. Wie sieht das im Schulsport aus?**
Patrick Raymann: Wir gehen davon aus, dass es gut zehn Prozent sportlich talentierte Kinder gibt – und genau so auch etwa zehn Prozent Kinder, die ein Defizit in diesem Bereich haben. Diese Kinder möchten wir mit dem Angebot «Aktiv Kids» erreichen.

**Wie erkennt man, wo ein Kind in der motorischen Entwicklung steht?**
Um das herauszufinden, gäbe es verschiedene Tests. Wir haben aber die Erfahrung gemacht, dass die jeweilige Lehrperson in der Phase zwischen Sommerferien und Herbstferien die Kinder im Sportunterricht beobachtet und dabei beurteilen kann, welchen Kindern ein zusätzliches Bewegungsangebot guttun würde. Sie sehen sehr schnell, welche Kinder noch nicht dort sind, wo sie eigentlich sein sollten. Aus einer Klasse von 20 Schülerinnen und Schülern sind das meistens ein bis zwei Kinder.

**Da reden wir jetzt von Erstklässlern.**
Ja. Das Programm prinzipiell ist im Kindersport angesiedelt, das ist das Alter von fünf bis zehn Jahren. Wir haben vom Kanton aus die Zielgruppe auf die 1. bis 3. Klasse eingegrenzt. Da war die Überlegung dahinter, dass es mit den zentralen Schulstandorten einfacher zu organisieren ist als

«Der Einfluss der Eltern ist gross.»
Patrick Raymann

mit den dezentraleren Kindergärten, wo es schwieriger wäre, die nötige Anzahl Kinder an einem Punkt zusammenzubringen. Es gibt aber Schulgemeinden, die «Aktiv Kids» im Kindergarten durchführen.

**Der Schulträger tut dies von sich aus?**
Ja, Diepoldsau zum Beispiel macht es sogar nur im Kindergarten während zweier Jahre, danach bietet die Schulgemeinde eigene Programme auf der Primarschulstufe an. Aber im Normalfall ist das Programm auf die erste bis dritte Klasse ausgerichtet.

**Und die angesprochenen Kinder werden jeweils im ersten Schulquartal identifiziert. Werden sie dann direkt für «Aktiv Kids» aufgeboten?**
Nicht ganz, das Angebot ist ja freiwillig. Im Rahmen eines Elternabends in den allerersten Schulwochen kann das Programm an sich einmal vorgestellt werden, so wie ja auch viele andere zusätzliche Angebote bekannt gemacht werden. Bis zu den Herbstferien können schon die ersten individuellen Elterngespräche geführt werden, im Elterngespräch können die Eltern konkret darauf aufmerksam gemacht werden, dass ihr Kind im Bewegungsbereich noch grosses Entwicklungspotenzial hat. Deshalb empfehlen wir, die Auswahl der Kinder über die Klassenlehrperson zu machen. Es hat sich gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass die Kinder ohnehin schon ein Elterngespräch benötigen.

**Kandidatinnen und Kandidaten für «Aktiv Kids» sind Kinder, die sowieso ein Elterngespräch brauchen? Das bestätigt den Eindruck, den Studien zum Thema vermitteln: Es sind tendenziell Kinder von bildungsferneren, sozial schwächeren Eltern.**
Das bestätigt sich, die Realität ist so. Kinder, die motorische Schwierigkeiten haben, haben häufig auch andere Defizite. Die körperliche Entwicklung ist nicht das einzige Problem. Leider können wir auch nicht alle Eltern dazu motivieren, ihrem Kind den Besuch von «Aktiv Kids» zu ermöglichen.

**Da setzen Sie dann keinen Druck auf?**
Wir wollen, dass die Eltern aktiv dazu Ja sagen und nicht etwa die Schule das Kind in dieses Angebot zwingt. Bei einer Logopädie und ähnlichen Angeboten ist der Hebel ganz ein anderer. Bei «Aktiv Kids» streben wir an, dass die Eltern von sich aus sehen: Doch, das würde meinem Kind guttun.

**Sehen Sie denn Vorteile im freiwilligen Angebot?**
Die Verbindlichkeit ist höher, wenn die Eltern den Sinn dahinter sehen. Dadurch ist es nachher auch für die Leiterinnen und Leiter in der Stunde selbst disziplinarisch einfacher. Aus dieser Überlegung heraus wurde das Angebot auch mit einem positiven Namen bezeichnet, eben «Aktiv Kids» und nicht irgendwie «Stütz- und Förderunterricht für motorisch schwache Kinder».

Bild: Benjamin Manser

Patrick Raymann ist Leiter Kindersport im St. Galler Amt für Sport.

**Ein Argument in Elterngesprächen können die Kosten sein. Das freiwillige Angebot ist je nach Schulträger einmal kostenlos, einmal ist eine Beteiligung der Eltern vorgesehen …**
Grundsätzlich überlassen wir es der Schulgemeinde, wie sie das handhaben will. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es gut ist, wenn das Angebot etwas kostet: Die Verbindlichkeit ist höher. Wir hatten in einem Pilotversuch in Wil anfänglich 20 Franken pro Semester verlangt, das war zu wenig für eine gewisse Verbindlichkeit. Deshalb verlangten wir dann 50 Franken pro Jahr. Die Zuverlässigkeit der Besuche dieser Lektion ist danach massiv gestiegen.

**Dann verlangen also die meisten Schulträger etwas?**
Nein, mittlerweile ist das Angebot praktisch überall gratis, die Schulgemeinde trägt also die kompletten Kosten – auch aus der Überlegung heraus, dass alle anderen Förderangebote ebenfalls gratis sind.

Bild: Benjamin Manser

«Aktiv Kids»-Lektionen wie hier in Sevelen werden von ausgebildeten J+S-Kindersportleiterinnen betreut.

Wenn man es in diesem Kontext sieht, muss man auch «Aktiv Kids» in der logischen Konsequenz gratis machen.

**Dann kommen also zusätzliche Kosten auf die Schulgemeinde zu.**
Für die Schulgemeinde ist es ein vergleichsweise günstiges Förderangebot. Es kostet einen Lehrerlohn, nicht ein Therapeutenhonorar, und man fördert nicht nur ein Kind, sondern bewegt zwölf Kinder aufs Mal. So gesehen ist das eine günstige Variante, zumal man vielleicht ab und zu auf eine andere Förderstunde verzichten kann. Als Schulgemeinde macht man eigentlich schon vorwärts, wenn man eine Förderstunde einsparen kann.

**Es gibt somit ganz pragmatische Gründe für eine Schulgemeinde, dieses Programm anzubieten.**
Normalerweise ist das eine Lektion pro Woche für Erst- bis Drittklässler, wenn die Schulträger nicht ein eigenes Programm organisieren. Diepoldsau bietet wie erwähnt «Aktiv Kids» im Kindergarten an und macht auf Stufe Primarschule etwas eigenes: Einmal pro Woche, 45 Minuten vor Schulbeginn, wird Frühsport für verschiedene Stufen und mit unterschiedlichen Inhalten angeboten.

**Das ist mehr, als von Ihnen verlangt wird.**
Ja, das Programm ist auch offen für alle Kinder. Dadurch sind natürlich gute und schwächere Schülerinnen und Schüler wieder gemischt.

**Ist das ein Problem?**
Nicht unbedingt. Wenn man die schwächeren Kinder schon im Kindergarten erreicht und sie auf ein durchschnittliches Niveau heben kann, können sie im normalen Schulsport mithalten.

**Das ist ja genau ein Ziel von «Aktiv Kids».**
Diesen Effekt hatten wir 2012 schon im ersten Projekt in Wil gesehen. Diesen Pilotversuch hatten wir mit Tests am Anfang, nach einem Jahr und am Ende des Projekts begleitet. Im Vergleich zu den

Standardwerten für diesen Test aus Deutschland konnten wir Kinder von einem Niveau abholen, auf dem sie in Deutschland in eine Abklärung gemusst hätten. Nach eineinhalb Jahren waren diese Kids sogar auf einem Niveau über dem Durchschnitt. Wir konnten also eine signifikante Steigerung beobachten.

**Fussball spielen macht vermutlich mehr Spass, wenn die anderen Kinder ähnlich gut sind.**
Ein Ziel des Programms ist, Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, die diese Kinder im normalen Schulsport nicht oder sehr viel weniger haben. Für die Motivation, zu lernen und sich weiterzuentwickeln, ist für jeden von uns Erfolg sehr wichtig.

**Die Kinder sollen animiert werden, selbst weiterzumachen und sich auch später zu bewegen.**
Am Anfang waren die Sportvereine sehr skeptisch und glaubten, wir nehmen ihnen die Kinder weg. Es brauchte in einigen Schulgemeinden ein gutes Stück Arbeit, um den Vereinen zu erklären: In «Aktiv Kids» bewegen wir Kinder, die gar nie zu euch gekommen wären.

**Aber später kommen sie?**
Wir machen das ja nicht als Selbstzweck. Einzelne dieser Kinder gehen später tatsächlich in einen Sportverein. Es gäbe übrigens noch eine Reihe von weiteren Kindern, die gerne das Angebot von «Aktiv Kids» nutzen würden. Die sind aber bereits zu gut, die sollen sich deshalb von Anfang an in einem Verein oder im freiwilligen Schulsport betätigen.

**Stimmt das Klischee noch, dass Kinder auf dem Land fitter sind?**
Es gibt verschiedene Studien zu dieser Thematik, und ja, man kann da herauslesen, dass Kinder auf dem Land tendenziell fitter sind. In der Studie «Sport Schweiz» sieht man aber vor allem, dass der Einfluss der Eltern gross ist, das Verhalten und der Bildungsgrad der Eltern spiegeln sich auch im Bereich Bewegung. Das ist der berühmte Tracking-Effekt: Wenn Eltern mit ihren Kindern aktiv sind, werden es diese mit ihren Kindern später auch wieder sein. Man macht das, was man in den Kinderjahren vorgelebt bekommen hat.

**Sind Kinder, die mehr Sport treiben, auch in den klassischen Schulfächern präsenter?**
Davon geht man aus. Entwicklungspsychologisch braucht es beides, Körper und Geist sollten sich im Einklang entwickeln. Der Sport leistet einen wichtigen Beitrag für die körperliche Entwicklung, für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Darüber hinaus ist die Wissenschaft uneins, manche spielen den Zusammenhang runter, andere sagen, es sei zwingend, dass man etwas greifen könne, bevor man es begreifen kann. Die Wahrheit liegt wohl wie so oft in der Mitte – es braucht eine motorisch gesunde Entwicklung, um das maximale geistige Potenzial auszuschöpfen. Bei einem Aufmerksamkeitsdefizit kann Sport ein Ventil sein, das ermöglicht, sich danach wieder zu konzentrieren.

«Körper und Geist sollten sich im Einklang entwickeln.»
Patrick Raymann

**«Aktiv Kids» gibt es nun seit zehn Jahren. Wie hat sich das entwickelt, wie reagierten die Schulgemeinden im Kanton, als die Idee aufkam? Rannten Sie offene Türen ein, oder gab es eine Abwehrhaltung?**
Es gab das ganze Spektrum. Ursprünglich wollten wir mit vier Pilotschulen anfangen. Es wurde eine daraus, weil die anderen grundsätzlich abgewinkt oder unsere Philosophie nicht geteilt hatten. Es gab Schulträger, die einfach alle Kinder testen und diejenigen mit Defiziten obligatorisch in solche Lektionen schicken wollten. Das stimmte nicht mit unserer Philosophie überein, wir wollen niemanden zwingen. Das Angebot sollte von Anfang an positiv wahrgenommen werden, die Kinder sollen Freude am Sport haben, sie sollen gerne kommen. Dann ist der Lerneffekt höher, und sie bleiben eher dabei.

# Eine Extra-Stun mehr Bewegung

**Möglichst abwechslungsreich soll die «Aktiv Kids»-Lektion sein, die Kira Guntli und Petra Bellmont wöchentlich für Kinder in Sevelen zusammenstellen: Die Schülerinnen und Schüler sollen Freude an der Bewegung haben und dabei ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten üben.**

**Marion Loher**

# de für

Primarlehrerin Kira Guntli (links) und Kleinklassenlehrerin Petra Bellmont (rechts) leiten zusammen das Programm «Aktiv Kids» in Sevelen.

Tasim Alij ist konzentriert. Mit dem Hockeyschläger in der Hand führt er einen kleinen Ball zwischen den Slalomstangen hindurch. Das gelingt ihm gut, kein einziges Mal rollt der Ball davon. Nach der letzten Stange wartet ein Tor, in das er den Ball schiessen muss. Der Drittklässler trifft und freut sich. Doch für den grossen Jubel bleibt keine Zeit. Er schnappt sich den Ball, spurtet zurück an den Ausgangspunkt und beginnt erneut.

## Freude am Sport

Der Slalomlauf ist eine von sieben Disziplinen des Postenlaufs, der an diesem Nachmittag in der Turnhalle der Primarschule Gadretsch in Sevelen durchgeführt wird. Die beiden Lehrerinnen Kira Guntli und Petra Bellmont haben das sportliche Programm zusammengestellt, doch eine gewöhnliche Turnstunde ist es nicht. Sie findet zusätzlich zum obligatorischen Unterricht statt, ist aber in den Schulkontext eingebunden, und läuft unter dem Namen «Aktiv Kids». Das Bewegungs- und Sportförderprogramm des kantonalen Amtes für Sport richtet sich an Kinder von der ersten bis zur dritten Klasse, die sich ausserhalb der schulischen Turnstunde wenig bis gar nicht bewegen. Bei diesem Programm geht es auch um das Miteinander, um gemeinsam in einer Gruppe die Freude am Sport zu entwickeln. So sollen vor allem Mädchen und Buben angesprochen werden, die nicht aktiv in einem Sportverein sind.

## «Mir gefällts mega gut»

In der Primarschule in Sevelen wird «Aktiv Kids» seit ein paar Jahren angeboten. Das Programm findet einmal pro Woche statt und dauert 45 Minuten. Eine Teilnahme ist freiwillig, die Schülerinnen und Schüler werden von ihren Lehrpersonen animiert, mitzumachen.

An diesem Nachmittag sind es zehn Kinder, die sich nach dem Lesen, Schreiben oder Matheaufgabenlösen noch etwas in der Turnhalle austoben möchten. Die Mädchen und Buben sind aufgeregt und helfen mit, die verschiedenen Posten aufzustellen. So werden nebst dem Slalomlaufen auch Seilspringen, Pedalofahren, Jonglieren, Balancieren, die Rolle vorwärts und das Rückwärtslaufen geübt. In Zweiergruppen sind die Kinder an einem Posten beschäftigt, nach ein paar Minuten wird gewechselt.

Sofia Vetsch steht auf der umgedrehten Langbank. Die Drittklässlerin streckt beide Arme seitlich von sich und balanciert über die Bank. Der erste Durchgang klappt ganz gut, jetzt versucht sie es rückwärts. Langsam, Schritt für Schritt. Ihr Blick geht zum Gspänli, das sie warnt, sobald die Langbank zu Ende ist. Sofia strahlt. Sie ist stolz, auch das Balancieren rückwärts hat sie geschafft, ohne den Boden zu berühren. «Mir gefällt das ‹Aktiv Kids› mega gut», sagt die Neunjährige. Sie ist zum zweiten Mal mit dabei. Am liebsten spiele sie «Fangis» oder «Hochfangis». «Beim letzten Mal war ich mit meiner Freundin hier», erzählt sie. «Doch sie hat sich in der Zwischenzeit am Knie verletzt und kann deshalb momentan keinen Sport machen.»

Die Kids werden von ausgebildeten J+S-Kindersportleiterinnen gecoacht.

Sofia Vetsch

Tasim Alij

Bilder: Benjamin Manser

Das gemeinsame Aufstellen und Abräumen gehört auch zu «Aktiv Kids» – und macht ebenfalls Spass.

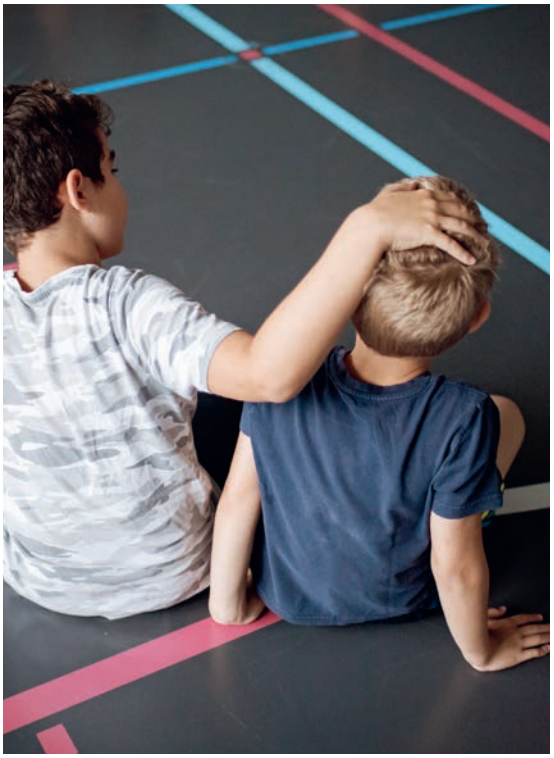
## Abwechslungsreiche Lektionen

Für die Primarlehrerin Kira Guntli und die Kleinklassenlehrerin Petra Bellmont ist es das zweite Jahr, in dem sie für das Bewegungsprogramm verantwortlich sind. «Wir sind angefragt worden und haben gerne zugesagt», sagen sie. Beide haben dafür einen J+S-Kindersportkurs gemacht. Guntli und Bellmont versuchen, die Stunden jeweils abwechslungsreich zu gestalten. Nebst der Bewegung ist ihnen wichtig, dass die Mädchen und Buben ihre Motorik und Koordination üben können. «Es ist schön zu sehen, wie motiviert sie jeweils mitmachen», sagt Kira Guntli.

## Mit grossem Eifer dabei

Das zusätzliche Sportprogramm macht den Schülerinnen und Schülern Spass, sie sind mit grossem Eifer dabei – und das ist ihnen anzusehen. Nach 45 Minuten glühen ihre Wangen und die Haare kleben verschwitzt an der Stirn. Ein Pfiff aus einer Trillerpfeife ertönt. Das Programm ist für heute zu Ende, was die Kinder mit einem «schade» quittieren.

Auch Tasim Alij hätte gerne noch weiter gemacht. Der Achtjährige nimmt seit über einem Jahr an «Aktiv Kids» teil. Der Postenlauf an diesem Nachmittag hat ihm «super» gefallen. Für den Lauf mit Schläger und Ball durch die Stangen hindurch hat er von der Lehrerin sogar ein «Super gemacht!» bekommen. Das freut ihn, noch mehr freuen würde ihn aber, wenn sie einmal Fussball spielen dürften. «Vielleicht das nächste Mal», sagt er hoffnungsvoll und verabschiedet sich in die Garderobe. Er wird dann wieder dabei sein.



Bilder: Benjamin Manser

Balancieren und Jonglieren, aber auch Kameradschaft finden in einer «Aktiv Kids»-Lektion Platz.

# Sportvereine spielen eine wichtige Rolle

**In der Deutschschweiz bewegen sich zwei Drittel aller Kinder und Jugendlichen mindestens eine Stunde pro Tag – diese und weitere Erkenntnisse liefern verschiedene Studien.**

**Von Philipp Landmark**

Die Bewegungsfreudigkeit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz wird seit etlichen Jahren regelmässig untersucht. Allen voran die Studie «Sport Schweiz», die in Intervallen von sechs Jahren durchgeführt wird, zeigt nicht nur eine jeweilige Momentaufnahme, sondern auch Veränderungen im Laufe der Zeit auf.

So lässt sich heute beispielsweise sagen, dass Kinder und Jugendliche ihre sportlichen Aktivitäten seit 2014 gesteigert haben. Nach wie vor treiben Knaben und junge Männer mehr Sport als Mädchen und junge Frauen, die Unterschiede sind aber kleiner geworden.

## Kids wandern gerne

Das bei den beliebtesten Sportarten von Kindern Skifahren, Schwimmen, Velofahren und Fussball obenaus schwingen, überrascht nicht. Dass dann aber bereits Wandern genannt wird, schon eher – Eltern beklagen sich ja gerne in grosser Zahl, dass ihre Sprösslinge Wandermuffel seien. Bei den Jugendlichen sieht die Rangliste ähnlich aus, nach Skifahren, Schwimmen, Velofahren und Wandern kommen hier dann Jogging und Krafttraining.

Die Studie, die vom Bundesamt für Sport zusammen mit weiteren Trägern wie Swiss Olympic, aber auch dem Kanton St. Gallen und den Städten St. Gallen und Rapperswil-Jona getragen wird, hat für die Studie «Sport Schweiz 2020» Daten von 1501 Kindern im Alter von 10 bis 14 Jahren und 1906 Jugendlichen von 15 bis 19 Jahren erhoben. Der Erhebungszeitraum lag zwischen März und August 2019 – die Coronapandemie hatte also noch keinen Einfluss, wodurch die Daten gut vergleichbar sind.

## Zwei Drittel in Sportvereinen

Nicht überraschend kommt die Studie zur Erkenntnis, dass Sportvereine und auch der Schulsport zentrale Pfeiler für das Sport- und Bewegungsverhalten sind. Bemerkenswert ist, dass zwei Drittel aller Kinder in einem Sportverein mitmachen, bei den Jugendlichen sind es noch 41 Prozent. Diese Zahlen dürften allerdings etwas zu positiv sein, da bildungsferne Familien mit Migrationshintergrund tendenziell weniger oft bei solchen Studien mitmachen.

Dass weibliche, ausländische und städtische Mitglieder in Sportvereinen eher untervertreten sind, deckt sich mit dem Befund, dass die Gruppen auch

weniger Sport treiben: Die soziale Herkunft, die Nationalität und der Siedlungstyp haben Einfluss auf die Sportlichkeit von Kindern und Jugendlichen.

Zu ähnlichen Resultaten gelangt die zwischen 2013 und 2016 durchgeführte Studie «Sophya» der Name steht für Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity. Diese Studie erhebt die Daten zweigleisig: einerseits durch Befragungen, andererseits aber auch mit Beschleunigungssensoren, die von den Propanden über eine Woche getragen werden.

Das führt zu einer interessanten Beobachtung: In den Befragungen wird die These gestützt, dass ein tieferer Bildungsgrad des Elternhauses dazu führt, dass Kinder und Jugendliche weniger Sport treiben. Die Bewegungsmessungen bei den gleichen Kindern und Jugendlichen zeigen aber keine signifikanten Unterschiede zu den jeweiligen Vergleichsgruppen. Die Studienautoren zitieren dazu eine Studie von 2009 (Brockman et al.), wonach Kinder und Jugendliche aus niedrigeren sozialen Schichten weniger Zugang zu strukturierter Bewegung und Sport hätten, aber mehr Zeit im aktiven Spiel verbrächten. Weil in den Interviews eher nach strukturierten Aktivitäten gefragt wird, fallen diese Kinder und Jugendliche hier ab. Die Bewegungsmessungen dagegen messen alle Aktivitäten und belegen, dass sich diese Kids durchaus bewegen, ohne aber Sport im engeren Sinn zu treiben.

## Bewegung nimmt mit Alter ab

Die Daten der Beschleunigungsmessungen ergeben, dass Buben im Schnitt 89 Minuten täglich körperlich aktiv sind, die Mädchen kommen auf 69 Minuten. Deutlich zeigt sich auch, dass mit jedem Lebensjahr die Aktivität abnimmt. Gründe, warum Kinder und Jugendliche weniger Sport treiben, sind insbesondere «kritische Übergänge» zwischen Primar- und Sekundarstufe sowie am Ende der obligatorischen Schulzeit.

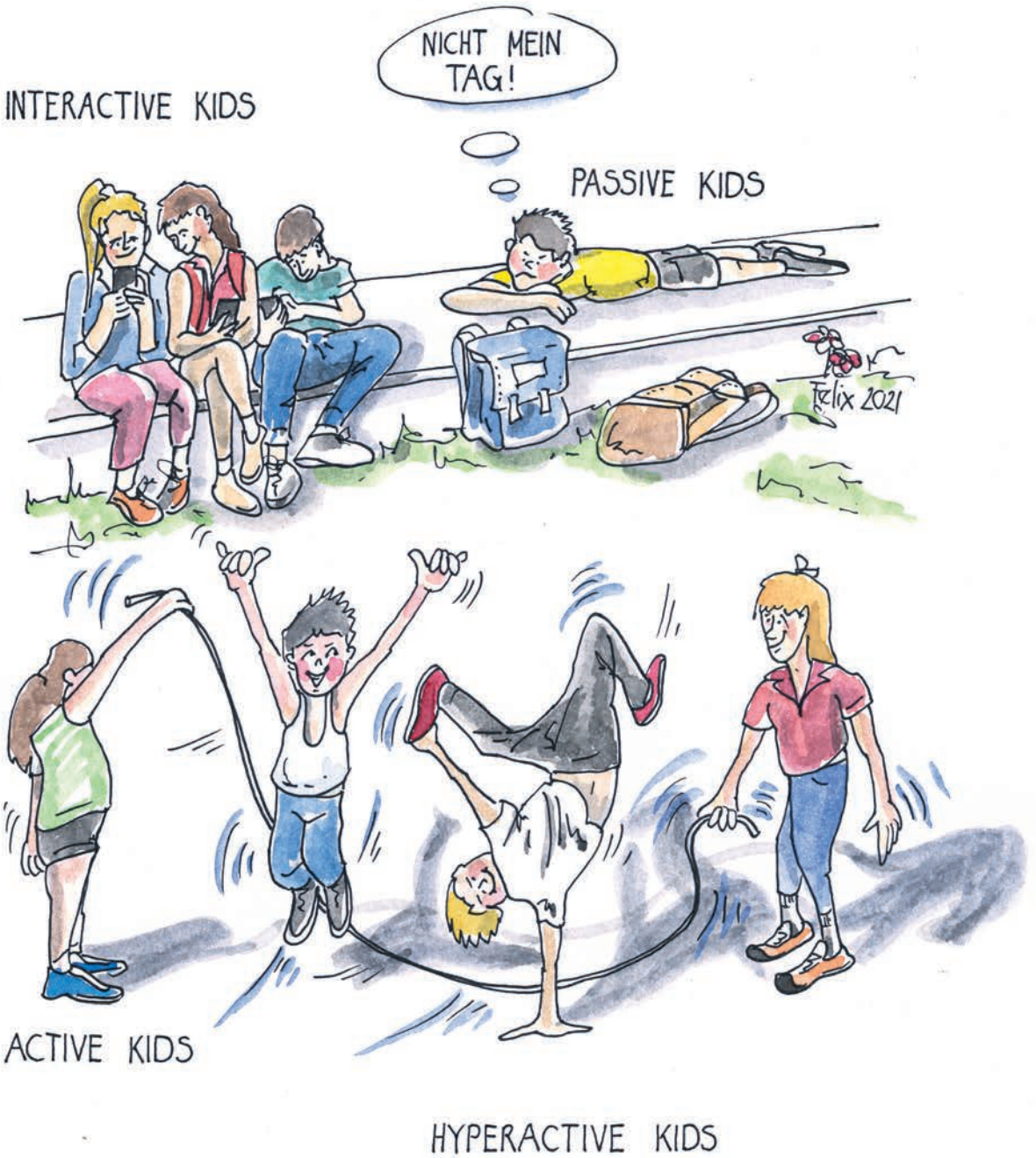
Die verschiedenen Studien zeigen, dass mit jedem Lebensjahr die körperliche Aktivität abnimmt. Am Schluss sitzt man im Bürostuhl. Patrick Raymann,

Bild: Benjamin Manser

Durch regelmässige Übung werden Kinder geschickter und beweglicher.

Leiter Kindersport im St. Galler Amt für Sport, kennt das Phänomen: «Auch wer mal einen Beruf mit körperlicher Aktivität gewählt hatte, wird mit jeder Beförderung ‹sesshafter›, man arbeitet im Büro statt auf der Baustelle. Das hat einen Einfluss. Bekannt ist auch: Je mehr Freizeit ich habe, desto mehr bewege ich mich.»

Eine grosse Belastung in der Schule oder lange Arbeitszeiten können demnach Gründe sein, keinen Sport zu treiben. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung sind gemäss den Studien Nicht-Sportler, «der Rest der Bevölkerung ist über die Jahre aber aktiver geworden», betont Patrick Raymann.

Signifikant sind auch die Unterschiede zwischen den Sprachregionen. Die Empfehlung von 60 Minuten Bewegung pro Tag erreichen in der Deutschschweiz 67,5 Prozent aller Kinder und Jugendlichen, in der Romandie sind es noch 60,4 Prozent, in der italienischen Schweiz sogar nur 54,8 Prozent. Die Gründe dafür sind noch weitgehend unklar, es dürfte sich aber gemäss den Studienautoren um mehrere Faktoren handeln.

# ANSICHTSSACHE